ATENÇÃO À **SAÚDE** DA PESSOA IDOSA E **COVID-19**

orientações para um enfrentamento saudável

UFRPE

Marcelo Brito Carneiro Leão – Reitor
Gabriel Rivas de Melo – Vice-Reitor

Organização
Nayana Pinheiro Tavares
Daniele M. Vieira do Nascimento

Autores
Nayana Pinheiro Tavares
Departamento de Educação Física –DEFIS

Daniele M. Vieira do Nascimento
Departamento de Administração – DADM

Alicia Rafaela Martinez Accioly
Departamento de Qualidade de Vida – DQV

Helen Graças
Departamento de Qualidade de Vida – DQV

Carolina Ribeiro Lins e Mello
Departamento de Qualidade de Vida – DQV

Projeto gráfico e Diagramação
Editora Universitária da UFRPE

Contato e informações
Nayana Pinheiro: nayana.pinheiro@ufrpe.br
Daniele Vieira: vieira.daniele85@gmail.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Biblioteca Central, Recife-PE, Brasil

A864 Atenção à saúde da pessoa idosa e Covid-19: orientações para um enfrentamento saudável / Nayana Pinheiro Tavares, Daniele M. Vieira do Nascimento, organizadoras. – 1. ed. - Recife: EDUFRPE, 2020.
43 p. : il.

1. Promoção da saúde 2. Vírus 3. Idosos – Educação 4. Idosos - Cuidado e tratamento 5. Idosos – Saúde e higiene 6. Epidemias 7. Doenças transmissíveis I. Tavares, Nayana Pinheiro, org. II. Nascimento, Daniele M. Vieira do, org.

CDD 362.6

ISBN: 978-65-86547-03-0

APRESENTAÇÃO

No início de março de 2020, a comunidade acadêmica da UFRPE, juntamente com o restante da sociedade, foi surpreendida com a chegada da pandemia do coronavírus no Brasil. Com a sua rápida disseminação, resistência e alta letalidade entre as pessoas idosas, grandes mudanças na rotina e na condição de vida dessas pessoas foram necessárias, sobretudo, com o intuito de protegê-las do vírus e de garantir a sua saúde de modo geral. É sabido que o cuidar das pessoas é necessário em todos os tempos, no entanto, no período de isolamento social ao qual fomos convidados a permanecer, repensar esses cuidados e adequá-los às necessidades das pessoas idosas é fundamental para garantirmos não só a manutenção da saúde física das mesmas, mas também da saúde emocional. Muitas vezes o isolamento social é condição de vida de algumas pessoas idosas, o que causa um impacto muito negativo na sua qualidade de vida. Assim, ao pensarmos

esse manual temos não somente o intuito de esclarecer e orientar as pessoas idosas e os seus familiares e/ou cuidadores para um cuidado mais humano e eficaz durante o período da pandemia, mas também, o de oportunizar e incentivar para a aquisição de hábitos de vida mais saudáveis ao longo da vida. Aqui serão abordadas orientações simples de medidas protetivas, saúde emocional, alimentação saudável, importância da prática regular de exercícios físicos, e principalmente, sobre a importância da aprendizagem ao longo da vida, uma vez que esse momento requer de todos nós novas aprendizagens. As informações e recomendações aqui descritas seguem as orientações divulgadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), bem como de literaturas científicas e de profissionais especializados. Desejamos à todas e todos, em especial às nossas servidoras e servidores idosos, uma excelente leitura e um enfrentamento menos solitário e traumático!

Nayana Pinheiro Tavares

Coordenadora do PAISI-UFRPE

Daniele M. Vieira do Nascimento

Departamento de Administração-UFRPE

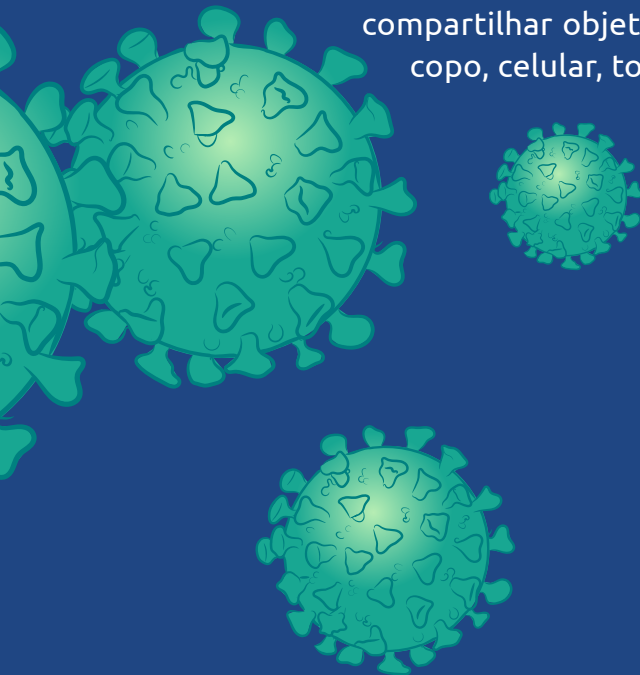
Sumário

1

COVID-19 : Informações Gerais

***Alicia Martinez** | Medicina -DQV | UFRPE*

COVID-19 é o nome da DOENÇA que é causada por um VÍRUS, chamado de SARS-CoV-2, o qual pertence à família dos coronavírus. Surgiu na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019 e, desde então, vem se disseminando pelo mundo todo, sendo declarada PANDEMIA pela Organização Mundial de Saúde em 11 de março de 2020.

Os vírus entram no organismo através das mucosas do NARIZ, da BOCA ou dos OLHOS, através de GOTÍCULAS DE SALIVA de pessoas contaminadas ao ESPIRRAR, TOSSIR OU FALAR. Podemos também pegar o vírus ao levar as mãos contaminadas ao rosto após tocar superfícies infectadas e compartilhar objetos de uso pessoal, como copo, celular, toalhas, etc.

ALGUMAS DICAS SIMPLES PARA QUE VOCÊ SE PROTEJA E PROTEJA AS OUTRAS PESSOAS:

LAVE BEM AS MÃOS, de preferência, com ÁGUA E SABÃO, várias vezes ao dia e sempre que entrar em contato com superfícies ou objetos que possam estar contaminados. Se não estiver próximo a uma torneira, pode usar álcool, mas atenção: o álcool precisa ser a 70%!

NÃO CUMPRIMENTE os amigos e familiares COM BEIJOS, ABRAÇOS E APERTOS DE MÃOS nesse momento! Sabemos que muitas vezes é difícil, mas precisamos fazer isso agora para em breve voltarmos a nos abraçar calorosamente!

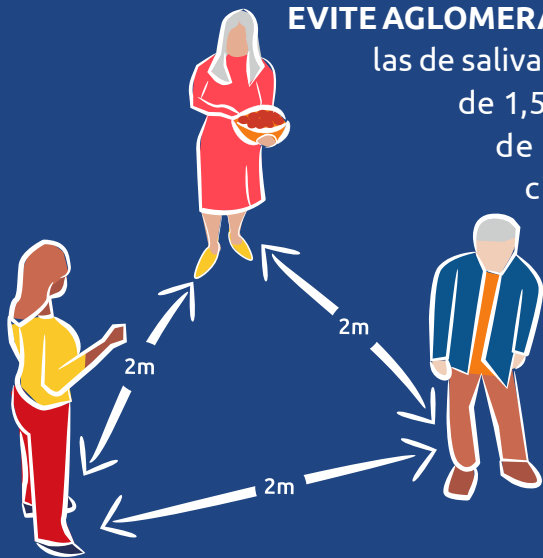
Como preparar o alvejante comum

Adicione 2 colheres de sopa de **ÁGUA SANITÁRIA** em 1 litro de **água**. Mas atenção: não deixe a solução exposta a luz. Guarde-a em lugar fresco, dentro de um armário e somente retire no momento que for utilizar! **Não use a água sanitária pura**!

HIGIENIZE AS EMBALAGENS de compras, os alimentos e as superfícies com alvejante comum.

ABRA AS JANELAS e deixe o ambiente sempre limpo e arejado!

EVITE AGLOMERAÇÕES. Sabemos que as gotículas de saliva podem alcançar uma distância de 1,5 a 2 metros com a tosse, além de se depositarem nas superfícies e em objetos. Por isso a recomendação de manter a distância das pessoas e evitar ambientes fechados e com muita gente.

2m
2m
2m

Pratique a **ETIQUETA DA TOSSE**, ou seja, ao tossir ou espirrar, cubra o rosto com o braço. Dessa forma, você evita a disseminação das gotículas no ambiente e não contamina suas mãos que irão tocar em outras superfícies.

Se precisar sair de casa, ao retornar, **não entre com os sapatos pela casa**, **lave bem as mãos**, **tome banho**, **troque de roupa** e **higienize objetos que tenha levado**, como por exemplo, o celular. Atenção: o uso de **MÁSCARAS DE TECIDO** é recomendado para pessoas que estão indo às ruas!

NÃO COMPARTILHE OBJETOS DE USO PESSOAL: talheres,celulares, toalhas, escova de dentes, etc.

TIRE AS SUAS DÚVIDAS

Pessoas SEM sintomas podem transmitir a doença?

Sim. Principalmente **crianças** e **adultos jovens** podem ter o vírus e não apresentarem sintoma algum ou apenas sintomas leves, porém podem transmitir para outras pessoas. O que é um grande problema, porque dessa forma não sabemos quem poderá nos contaminar, como nossos filhos, netos e amigos.

O que é e qual a importância do ISOLAMENTO SOCIAL?

Diferente das outras gripes e resfriados que já conhecemos, a COVID-19 tem uma velocidade de disseminação na comunidade muito rápida, fazendo com que muitas pessoas adoeçam ao mesmo tempo, sobrecarregando os hospitais que não conseguem dar conta da alta demanda de doentes. Fora isso, tem sido observado que pacientes **idosos**, **diabéticos**, **hipertensos**, **obesos**, **portadores de doenças cardíacas**, **renais**, **pulmonares**, entre outras, têm risco maior de evoluir com a forma mais grave da doença. Além disso, como muitas crianças e jovens podem transmitir a doença sem saber, governos do mundo inteiro têm orientado o **isolamento social**, que significa manter o máximo número de pessoas em suas casas, evitando aglomerações, fechando escolas, shoppings, parques, escritórios e mantendo apenas os serviços considerados essenciais, como hospitais, limpeza, supermercados, etc.

Então, ninguém deve sair de casa?

Sim. Crianças, adultos e idosos devem ficar em suas casas. Somente devemos sair para o essencial, como comprar comidas e medicamentos. Porém, se você é idoso ou faz parte do grupo de pessoas que tem maior risco de desenvolver a forma grave da doença, peça para que algum parente ou vizinho saia por você quando precisar comprar algo necessário.
Visitas devem ser evitadas, mas o isolamento social não é "cortar relações". **Faça ligações, videochamadas, envie mensagens a seus amigos e familiares. Comunique-se sempre e espante a solidão!**

Quais os sintomas da COVID-19?

Como os vírus agem principalmente no sistema respiratório, os sintomas mais comuns são semelhantes aos da gripe ou resfriado: **febre**, **tosse**, **coriza** e **dor no corpo**. Nos casos mais graves, pode-se apresentar **falta de ar**, **fôlego curto** ou **dor no peito**. Algumas vezes, pode-se ter **dor de barriga**, **diarreia**, **redução do olfato** e do **paladar**.

Os idosos podem apresentar outros sintomas?

Sim. Assim como em outras doenças infecciosas, os idosos podem apresentar sintomas que são menos comuns nos mais jovens e que precisamos estar atentos, como **prostração importante**, **sonolência excessiva**, **confusão mental** e **dificuldade de se alimentar** ou **beber líquidos**.

Existe algum tratamento ou vacina para a COVID-19?

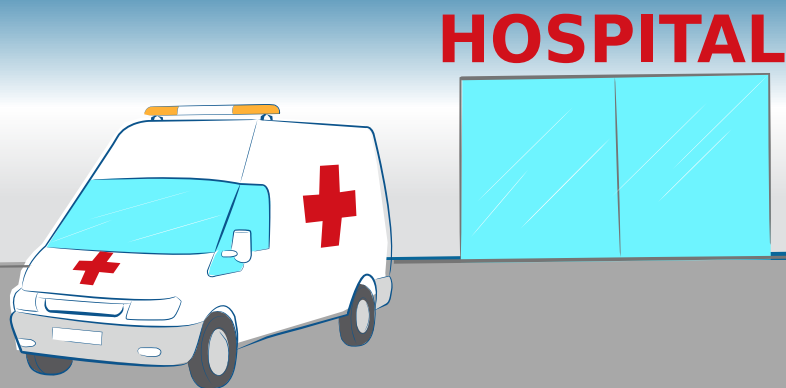
Não. Até o momento não existe nenhum tratamento específico que cure a COVID-19 ou vacina que previna a doença. Muitos estudos estão em andamento e em breve podemos ter resultados. Até lá, o mais importante é manter uma **boa alimentação**, **hidratação** e **cuidar da saúde física** e **emocional**. Lembrem-se, idosos tem menor percepção de sede e normalmente bebem menos água do que necessitam! Beber pequenos goles várias vezes ao dia ou manter uma garrafinha sempre por perto são formas de garantir uma boa hidratação!

Além disso, é muito importante **manter os medicamentos que já faz uso regularmente**. **Não suspenda seus remédios e nem tome medicamentos por conta própria, isso pode agravar seu estado de saúde!**

O que fazer se eu apresentar os sintomas?

Felizmente, grande parte dos doentes vão apresentar sintomas leves e irão melhorar espontaneamente. Nesses casos, **aumente a ingestão de água**, **alimente-se bem** e **tome seus remédios normalmente**. Neste momento, é importante o uso de máscara tanto para você quanto para a pessoa que está cuidando diretamente. Se for possível, reserve um quarto apenas para você e redobre os cuidados de higiene para que os outros familiares não adoeçam também.

Quando devo procurar o hospital?

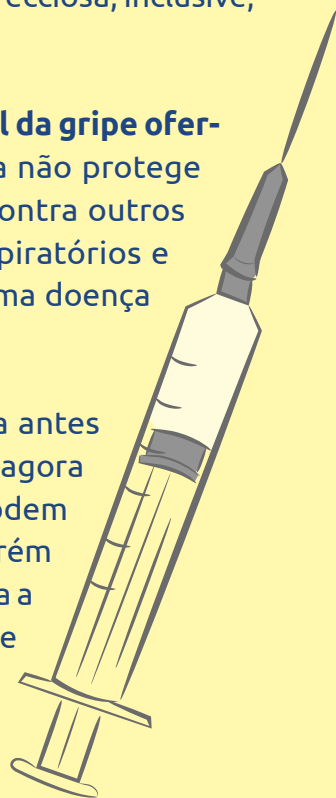
Se você apresentar os sintomas da forma grave da doença, que são: **febre que não melhora com os antitérmicos**, **falta de ar**, **dor no peito**, **fôlego curto**. Se for idoso, atentar também para os sintomas como **prostração importante**, **sonolência excessiva**, **confusão mental** e **dificuldade de se alimentar** ou **beber líquidos**. Nestes casos, é importante procurar ajuda na urgência mais próxima para ter uma avaliação médica.

2

Por que os idosos fazem parte do grupo de risco para a forma mais grave da doença?

Alicia Martinez *| Medicina -DQV | UFRPE*

O envelhecimento natural leva a **alterações do sistema imunológico dos idosos**, diminuindo a capacidade de defesa do corpo para as infecções, tanto bacterianas como virais. Além disso, é mais comum nessa faixa etária o **acúmulo de várias doenças**, como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardíacas, pulmonares, etc., que podem descompensar em vigência das infecções. Existem também outras condições como **desnutrição** e **falta de atividade física** que, somados a todos os outros fatores, acabam aumentando a vulnerabilidade dos idosos para qualquer doença infecciosa, inclusive, a COVID-19.

E não se esqueça de tomar a vacina anual da gripe ofertada pela prefeitura. É verdade que ela não protege contra a COVID-19, porém ela protege contra outros vírus que também causam sintomas respiratórios e evita que você acabe pegando mais de uma doença por vez! Proteja-se sempre!

Sabemos que essa é uma situação nunca antes vivida por todos nós. As recomendações agora feitas, dentre elas o isolamento social, podem ser muito difíceis para muitos de nós, porém necessárias para enfrentar da melhor forma a COVID-19. Mas temos certeza que em breve tudo passará.

3

A importância da aprendizagem ao longo da vida para a pessoa idosa nesse período de pandemia

Daniele Vieira | *Administração* | *UFRPE*

Muitos de nós ainda temos a ideia de que a aprendizagem, enquanto atividade, está mais relacionada à pessoas jovens e somente ligada ao período da educação formal, quando frequentamos escolas, cursos técnicos, universidades, etc. Assim, é comum ouvirmos, e também perguntarmos, coisas como: "E a aula hoje como foi? Aprendeu o quê?". Como se a aprendizagem estivesse confinada a salas de aula e a um período muito específico de nossos dias e de nossas vidas.

Entretanto, a aprendizagem não tem data nem idade para acontecer. Ela ocorre em todas as fases de nossas vidas: quando crianças, jovens, adultos e **idosos**. Segundo a Recomendação sobre Aprendizagem e Educação de Adultos (2015) da UNESCO, a aprendizagem de adultos (**e aqui incluímos a aprendizagem de pessoas idosas**) constitui um importante alicerce para sociedades que pretendem promover uma cultura de aprendizagem ao longo da vida e assim se tornarem mais justas. Neste sentido, a aprendizagem de pessoas idosas, que cada vez vivem mais, torna-se um componente essencial da aprendizagem ao longo da vida.

Além disso, o ato de aprender acontece em todas as esferas de nossas vidas, como no ambiente familiar, profissional, e de lazer. O contato com outros familiares, principalmente de gerações diferentes, como o de avós e netos, propicia um rico momento de troca de experiências e informações para os idosos. As atividades que desenvolvemos no trabalho, a interação com outros profissionais, e o próprio mercado de trabalho em mudança constante geram experiências profissionais novas com as quais temos que aprender. Em nossos momentos de lazer, estamos, muitas vezes, expostos a interações sociais

diversas em que certamente podemos aprender coisas úteis para nossas vidas.

O atual período de isolamento social que estamos vivendo traz múltiplas oportunidades de aprendizagem para a pessoa idosa, seja para a formação continuada, para o desenvolvimento de uma nova habilidade profissional, ou para uma cidadania ativa. Neste último ponto, faz-se necessário frisar que este também é um período de aprender sobre a pandemia COVID-19, seus sintomas e efeitos, e como se prevenir, contribuindo para a sociedade como um todo.

É claro que, por um lado, a vida durante a pandemia trouxe um freio a nossa rotina muitas vezes caótica (um bom exemplo disso é que muitos de nós não precisamos mais, neste momento, perder horas no trânsito ou no transporte público) e a desaceleração é, por vezes, bem-vinda. Mas por outro lado, equilibrar o trabalho, agora feito em casa, com as demandas familiares e de saúde pode gerar uma fonte extra de stress e ansiedade para a pessoa idosa, principalmente se uma pressão e/ou incerteza financeira vier atrelada.

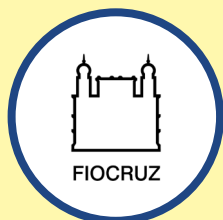
Assim, agora mais do que nunca, a oportunidade de repensarmos o uso do nosso tempo e como utilizá-lo tanto para aprender algo novo como para buscar novas formas de entretenimento e conhecimento online se constitui como uma alternativa bastante válida, principalmente para a pessoa idosa.

E aí, vamos aprender algo novo durante essa pandemia?
A seguir, damos algumas dicas nesta direção.

Cuidado com as Fake News!
Aprendendo a olhar nas fontes certas

Em época de pandemia, e quando o assunto é nossa saúde, todo cuidado é pouco com as informações e dados que lemos e compartilhamos. Fontes oficiais do Governo e das instituições credenciadas devem ser sempre as utilizadas.

Ministério da Saúde, Portal CoronaVírus:
https://coronavirus.saude.gov.br

Organização Mundial da Saúde (OMS), Portal Coronavírus (Em inglês, francês, espanhol): **https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019**

Portal Fiocruz, Informações para pesquisadores: **https://portal.fiocruz.br/coronavirus-2019-ncov-informacoes-para-pesquisadores-0**

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa): **http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus**

Aprendendo idiomas com a Duolingo

https://www.duolingo.com

Gratuita e com aplicativos para iPhone e Android, a Duolingo é uma plataforma online para o aprendizado de idiomas. Para falantes de português, são oferecidos cursos de inglês, espanhol, francês, alemão, italiano e esperanto. A plataforma conta com testes, podcasts, exercícios escritos e orais e um sistema de recompensas bem dinâmico.

Aprendendo música com a Cifra Club

https://www.cifraclub.com.br

Para quem gosta de música, a Cifra Club é uma plataforma online colaborativa de conteúdo musical, com compartilhamento de cifras de músicas, ensino de instrumentos musicais, vídeo aulas, e tutoriais. O usuário tem também a opção de criar suas próprias playlists no aplicativo do serviço.

Aprendendo novas receitas de culinária com a Tudo Gostoso

https://www.tudogostoso.com.br

O Tudo Gostoso é um dos mais acessados sites de culinária do Brasil. Ele também está disponível em aplicativo para iPhone e Android e conta com

centenas de receitas para almoço, jantar ou qualquer outra refeição. O serviço ainda inclui receitas de dietas e comidas saudáveis e dicas de ingredientes com poucas calorias para cada refeição. Se você é aprendiz na cozinha, não sabe cozinhar, ou simplesmente quer testar receitas novas e diferentes, o Tudo Gostoso é uma boa pedida.

Aprendendo com os cursos online da Udemy

https://www.udemy.com/pt/?persist_locale=&locale=pt_BR

A Udemy está oferecendo vários cursos online gratuitos durante o pandemia do Covid-19. É possível fazer cursos em áreas como fotografia, música, business, nutrição, finanças, design de interiores, uso de softwares, cuidados com pets, dentre muitos outros. A Udemy conta com mais de 100.000 cursos em vídeos online em diversos temas, níveis e idiomas. Além disso, há a possibilidade de virar instrutor (e ganhar $$) ao criar o seu próprio curso e o oferecer online na plataforma.

Aprendendo a meditar e se sentir melhor com a Zen

https://app-zen.com

Alguns aplicativos e serviços online gratuitos podem nos ajudar a controlar a ansiedade e os sentimentos de tristeza que podem surgir com o isolamento social. Aqui destacamos o aplicativo Zen. Na lista da Apple como um dos melhores

aplicativos de 2016, Zen oferece suporte voltado para: meditação guiada, melhoria do sono, alívio da ansiedade, melhoria do humor, redução de stress, dentre outros. O serviço também disponibiliza áudios e vídeos de relaxamento, mantras diversos, mensagens motivacionais e um sistema de monitoramento que permite ao usuário acompanhar o seu status emocional. É um dos aplicativos mais baixados da App Store e sucesso entre os brasileiros. Vale a pena dar uma olhada!

Aprendendo sobre cultura e visitando vários museus online com o Google Art and Culture

https://artsandculture.google.com

Museu da Frida Kahlo (México), Taj Mahal (Índia), Van Gogh Museum (Holanda), Palácio de Versailles (França), e as Pirâmides do Egito são apenas alguns dos mais de 4,000 museus e sites históricos disponíveis online durante a pandemia do Covid-19 pelo Google Art and Culture. Com opções de visitas virtuais e visualizações em 360°, é realmente uma excelente oportunidade de entretenimento e conhecimento. Não dá pra perder!

4

O CUIDADO COM OS IDOSOS PRÉ, DURANTE E PÓS QUARENTENA: reflexões sobre um quadro mais amplo

Helen Graças| *Psicologia – DQV |UFRPE*

As emoções estão ligadas a nossa parte mais primitiva, instintiva e até ancestral, onde sobreviver era a função principal (CORTÊ, 2019). Requisitamos as nossas emoções nos mais variados momentos das nossas vidas, sejam eles de alegria, de tristeza, de dor, de sofrimento, mas também, na geração de respostas fisiológicas. Assim, não podemos excluir o cuidado com as emoções durante o processo de envelhecimento, o que normalmente, traz algumas limitações e perdas às pessoas idosas. Diante disso, ao considerarmos os cuidados necessários à prevenção do COVID-19 em pessoas idosas não podemos deixar de pensar nos impactos diversos que esses trazem à sua rotina de vida, saúde e bem estar psicossocial. A questão não reflete somente no deixar de sair de casa, mas em romper com rotinas e hábitos que se expressam, muitas vezes, como o sentido da vida. Por exemplo:

Isolamento gradual e contínuo de atividades e relações, que de certa forma se estreitam em muitos casos, por conta da dificuldade de mobilidade e outros problemas de saúde
que porventura se apresentem.

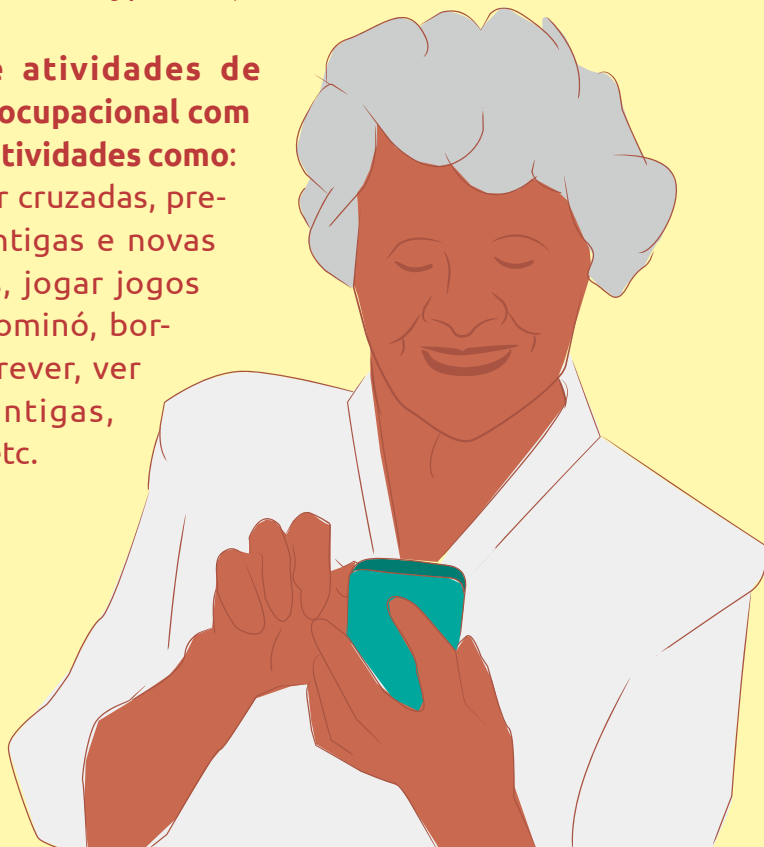
Subtração da independência para coisas do dia a dia e outras atividades:
ir à igreja, ir ao banco, ir à casa dos vizinhos e/ou amigos para conversar.

Privação do contato com familiares
(filhos, netos, irmãos, etc.)

Nesse período de isolamento social, todos esses impactos podem gerar ou agravar um quadro de tristeza profunda e depressão, podendo levar o idoso a um isolamento ainda maior, e até mesmo à perda do sentido da vida.

MAS PODEMOS MINIMIZAR ESSES IMPACTOS!

Use a tecnologia a seu favor: o isolamento do convívio social pode ser visto como um momento de estreitamento de laços familiares e aprendizados importantes, como o estímulo de familiaridade com tecnologias diversas (criar ou reforçar contatos virtuais para conversas, trocas de receitas e afinidades, com quem está longe, através do WhatsApp, e-mails, telefonemas, Skype, etc.).

Realize atividades de terapia ocupacional com outras atividades como: ler, fazer cruzadas, preparar antigas e novas receitas, jogar jogos como dominó, bordar, escrever, ver fotos antigas, cantar, etc.

Tenha acesso à informação de qualidade, porém com cautela (sentindo-se inserido socialmente), para que possa entender a situação e discutir sobre ela, seus anseios, temores e perspectivas, para aliviar angústia e ansiedade.

Estabeleça uma possível rotina: em especial com relação ao sono para que o mesmo não possa sofrer alterações maiores, por conta de uma falta de preenchimento desse tempo.

Busque uma conexão com a espiritualidade: em um horário agradável, busque uma conexão com a Paz, com a Esperança, com a Fé.

E não esqueça:

todas essas medidas trabalham a cognição, a afetividade, as relações sociais e as emoções, dando ao seu estado psicológico um grande alívio com o bônus de poderem transformar-se em hábitos saudáveis mais presentes no dia a dia de todo o conjunto familiar, depois que a pandemia passar.

5

Alimentação para idosos em tempos de COVID-19

Carolina Lins e Mello| *Nutrição – DQV/UFRPE*

O novo coronavírus desafia a imunidade de todos os idosos, já que é nessa etapa da vida que o corpo tem uma natural redução de suas funcionalidades. A alimentação saudável em tempos de pandemia contribui para a melhoria da imunidade, para fortalecer a saúde e para prevenir complicações relativas à problemas respiratórios. Os cuidados com a alimentação, em tempos de COVID-19, devem incluir higiene, escolhas nutritivas e praticidade.

A higiene dos alimentos deve ser garantida com os seguintes passos:

Prepare um borrifador com solução clorada (**veja a dica de como preparar um alvejante comum na página 8!**)

Com máscara e luvas receba os alimentos.

Descarte embalagens e sacolas plásticas de supermercados.

Coloque os alimentos recebidos em bacias ou baldes e borrife solução clorada em todos os produtos alimentícios frescos ou com embalagens protetoras antes de entrar em casa.

Descarte as luvas ou borrife solução clorada nelas para reaproveitá-las ao entrar em casa.

Lave os alimentos com embalagem protetora com água e sabão em barra.

Lave frutas e verduras com água corrente e depois as coloque dentro de uma solução clorada por 15 minutos e enxágue, seque e armazene na geladeira ou fruteira.

Escolhas nutritivas:
quais os alimentos mais recomendados?

A escolha dos alimentos deve ser focada em alimentos densamente nutritivos, ou seja, com mais vitaminas e minerais. Ao montar seu prato, escolha um alimento nutritivo, de cada grupo alimentar, como listado abaixo:

Grupo de frutas: goiaba, mamão, uva, laranja, limão, maçã, melão, tangerina, acerola, caju.

Grupo de verduras: alface, tomate, repolho roxo, cebola, alho, cenoura, pimentão, abóbora, aipo, coentro, brócolis.

Grupo de massas integrais: cará, batata-doce, aveia, banana-comprida, quinoa, torrada integral, pão integral, arroz integral, feijão.

Grupo de produtos proteicos: peixe (2 vezes por semana), frango, ovo, carne ou soja.

Grupo de laticínios: leite em pó desnatado, queijo magro (máximo de 3g de gordura), iogurte desnatado ou leite fermentado.

Grupo de óleos saudáveis: azeite extra-virgem, castanhas, chia, abacate.

Nos lanches, inclua sempre uma fruta. Evite alimentos com excesso de sal e açúcar.

A praticidade pode ser alcançada com o aproveitamento integral dos alimentos com o uso de cascas, talos e sementes durante o preparo das refeições que podem ser congeladas para reduzir o trabalho diário na cozinha. Os idosos devem preferir carnes cozidas, moídas ou desfiadas para facilitar a mastigação.

ATENÇÃO!

A vitamina D deve ser suplementada nos idosos com orientação médica ou de nutricionista, pois nessa faixa etária, a sua produção não ocorre na pele ao tomar sol.

Aproveitar a oportunidade de praticar uma alimentação equilibrada na prevenção das complicações de todas as doenças, em especial da COVID-19, é emergencial!

6

A importância dos exercícios físicos para melhoria da imunidade e bem estar geral da pessoa idosa

***Nayana Pinheiro Tavares** | Educação Física – UFRPE | Gerontologia – SBGG*

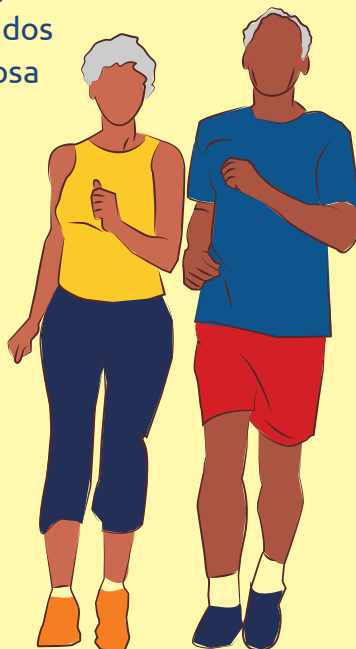
A prática regular de exercícios físicos por pessoas idosas é algo que vem crescendo significativamente. Isso é fruto da nova concepção de idosos que cresce mundialmente, e expressa a importância e a capacidade que essas pessoas têm de aprender e de permanecerem ativas ao longo da vida. Para além das questões fisiológicas que são impactadas pelos exercícios, não podemos deixar de ressaltar a sua importância para a melhoria e/ou manutenção da funcionalidade. Isso posto, é importante destacar, sobretudo, no momento atual, de isolamento social fruto da pandemia do coronavírus, que as respostas promovidas pelo exercício físico, tanto de forma imediata como a médio e longo prazo, afetam vários elementos do sistema imunológico da pessoa idosa. "O exercício de intensidade moderada pode estimular parâmetros relacionados à imunidade celular, e assim diminuir o risco de infecções" (TERRA et al., 2012).

ESCALA DE BORG ADAPTADA
Percepção de Esforço

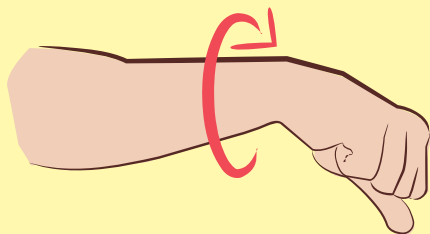
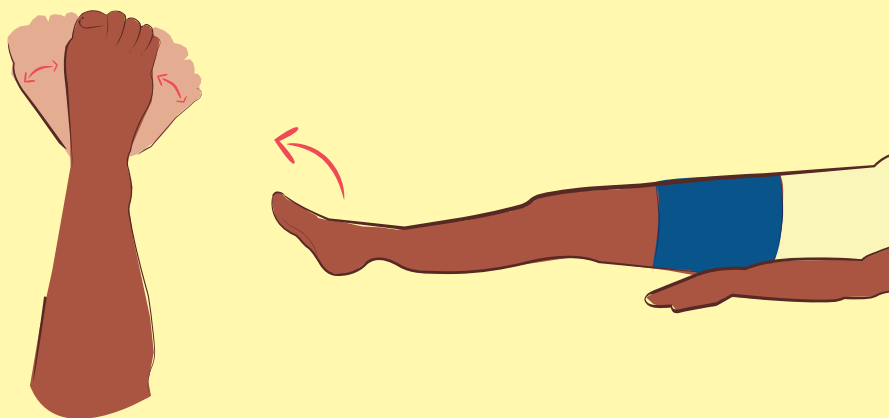
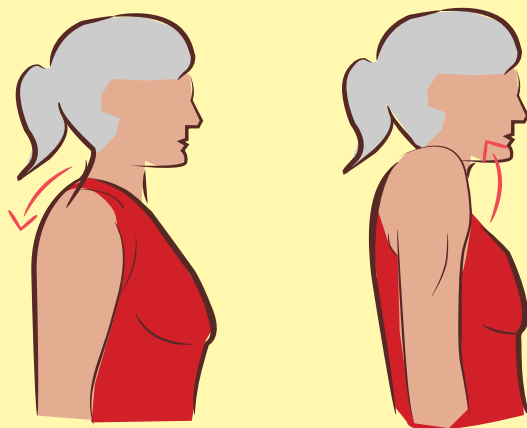
0	Repouso
1	Demasiado leve
2	Muito leve
3	Muito leve-leve
4	Leve
5	Leve-moderado
6	Moderado
7	Moderado-intenso
8	Intenso
9	Muito intenso
10	Exaustivo

Segundo o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, na sua sigla em inglês), atividades aeróbias (caminhar, subir e descer escadas, pedalar, nadar, marcha estacionária, dançar etc.) variando entre 5-6 na escala de percepção subjetiva de esforço de Borg são consideradas de intensidade moderada.

Assim, em uma escala de 0 a 10 para o seu nível de esforço físico e cansaço, tente estar sempre entre os escores 5 e 6 ao se exercitar.

Ainda segundo o ACSM a prescrição e a realização de exercícios para pessoas idosas devem incluir exercícios aeróbios, de flexibilidade e de fortalecimento muscular. Lembramos que os exercícios aqui descritos e sugeridos são exercícios básicos, e que só devem ser realizados caso o estado de saúde da pessoa idosa permita.

VAMOS LÁ?

Comece fazendo um aquecimento das articulações
(Mobilidade Articular).

Estenda os dois braços à frente e gire os punhos para direita e depois para esquerda (10x pra cada lado).

Sentada ou deitada, gire os tornozelos para direita e para esquerda. Em seguida, incline para um lado e para o outro e, por fim, para cima e para baixo. Também pode realizar de pé, caso deseje e tenha segurança. (10x de cada lado e de cada movimento).

Agora vamos girar os ombros para frente e para trás (os dois ombros ao mesmo tempo/ 10 x cada movimento).

Hora de alongar um pouco
(Exercícios de Flexibilidade)

Vamos começar alongando um pouco a musculatura dos ombros e braços.

IMPORTANTE!
Caso tenha alguma lesão e/ou dor forte nos ombros, não realize esses movimentos. Ao realizar, respeite o seu limite!

Mantenha a posição entre 10 e 15 segundos, e não esqueça de respirar normalmente, prender a respiração pode elevar a pressão arterial.

Alongue também a musculatura das costas e da parte posterior da coxa.

Permaneça na posição entre 10 e 15 segundos, relaxe e repita três vezes.

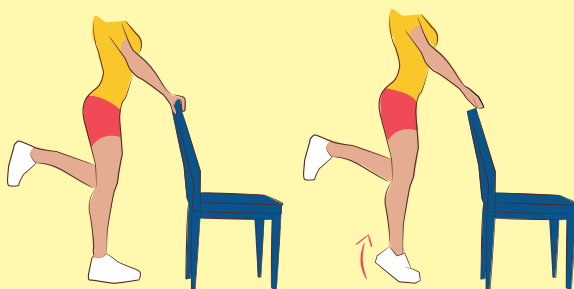
Agora vamos fazer alguns exercícios aeróbios e de fortalecimento muscular.

Se tiver espaço, faça pequenas caminhadas dentro de casa. Mas atenção, é importante afastar tapetes e pequenos móveis para evitar desequilíbrios e quedas. Essa caminhada pode ser fracionada, ou seja, duas ou três vezes ao dia. Caminhe 5 ou 10 minutos em cada sessão.

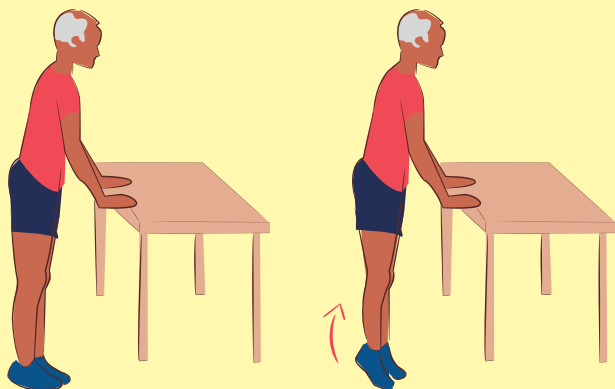
Você também pode fazer a marcha estacionária. Segure numa cadeira e leve os joelhos até a altura do quadril, alternando uma perna e outra. Pode fazer em blocos de 2 minutos com um pequeno intervalo.

E você ainda pode caminhar e treinar o equilíbrio!

Vamos agora fazer alguns exercícios de fortalecimento muscular.

Um excelente exercício é o simples fato de sentar e levantar da cadeira, assim como a extensão e flexão de joelhos. Fortalece os membros inferiores e vai auxiliar no seu deslocamento e equilíbrio.

Faça 3 x de 10 repetições. Caso não consiga, comece com apenas duas vezes de 10. É importante dar um intervalo entre cada repetição. Aguarde cerca de um minuto ou mais.

É importante estar sempre de olho na tabela de percepção subjetiva de esforço. Nossa primeira figura, na página 33.

Também devemos fortalecer as panturrilhas. Você sabia que elas são consideradas o nosso segundo coração? Isso mesmo, são elas quem bombeiam o sangue distribuído pelo nosso corpo de volta para o coração. Então vamos lá!

Faça 3x de 10 repetições e descanse entre elas.

Após essa sequência de exercícios, respire fundo, solte os braços e pernas, puxe o ar pelo nariz e solte pela boca e relaxe. Repita 3 vezes.

Se você gostou, repita essa mesma sequência duas ou três vezes na semana em dias intercalados.

E não esqueça, essa é uma sequência básica e leve, e não tem como finalidade condicionar as pessoas idosas, mas tirá-las do sedentarismo e da ociosidade, principalmente durante o período de isolamento social da covid-19.

7

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA (AMB). Informe da Sociedade Brasileira de Infectologia sobre o novo coronavírus – perguntas e respostas para profissionais da saúde e para o público em geral (dados atualizados em 24/01/2020). Disponível em: http://www.sopterj.com.br/wp-content/uploads/2020/01/Coronavirus_PR_24-01.pdf. Acesso em 11 de abril de 2020.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 2009.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Coronavírus: Acompanhe as ações da Anvisa. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/coronavirus. Acesso em 08 de abril de 2020.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Coronavírus. Disponível em: https://coronavirus.saude.gov.br. Acesso em 08 de abril de 2020.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Boletim Epidemiológico: situação epidemiológica da COVID-19. Disponível em: https//www.saude.gov.br/campanhas/46452-coronavirus. Acesso em 11 de abril de 2020.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2.ed. 1. reimpressão. Brasília,2014.

CIFRA CLUB. Disponível em: https://www.cifraclub.com.br. Acesso em 08 de abril de 2020.

CORTÊ, B., LOPES, R. G. C. Desconstruindo a velhice: a caminho da saúde emocional e do sentido da vida. Disponível em: https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/

desconstruindo-a-velhice-a-caminho-da-saude-emocional-e-do-sentido-de-vida/. Acesso em 08 de abril de 2020.

DUOLINGO. Disponível em: https://www.duolingo.com. Acesso em 08 de abril de 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). COVID-19: Informações para pesquisadores. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/coronavirus-2019-ncov-informacoes-para-pesquisadores-0. Acesso em 08 de abril de 2020.

GOOGLE ART AND CULTURE. Disponível em: https://artsandculture.google.com. Acesso em 08 de abril de 2020.

LIMA, D.M., PANDOVANI, R.M., RODRIGUEZ-AMAYA, D.B., FARFÁN, J.A., NONATO, P.T., LIMA, M.T. **Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA** – UNICAMP. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPAUNICAMP,2011.

MAHAN, K. L., ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 11ed. São Paulo: Roca, 2005.

MARTINDALE, R., PATEL, J. J., TAYLOR, B., WARREN, M., McCLAVE, S. **Nutrition Therapy in the Patient with COVID-19 Disease Requiring ICU Care**. SCCM/ASPEN Guidelines, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Disponível em: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019. Acesso em 08 de abril de 2020.

RECOMENDAÇÃO SOBRE APRENDIZAGEM E EDUCAÇÃO DE ADULTOS DA UNESCO (2015). Disponível em: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245179_por. Acesso em 08 de abril de 2020.

ROS, D. C., BRASIOLI, M., GUILHERME, R. C. **Guia para uma alimentação saudável em tempo de COVID-19**. ASBRAN, 2020.

TERRA, R., SILVA, S. A. G., PINTO, V.S., DUTRA, P.M.L. Efeito do exercício no sistema imune: resposta, adaptação e sinalização celular. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 18, n. 3, mai/jun 2012.

TUDO GOSTOSO. Disponível em: https://www.tudogostoso.com.br. Acesso em 08 de abril de 2020.

UDEMY. Disponível em: https://www.udemy.com/pt/?persist_locale=&locale=pt_BR. Acesso em 08 de abril de 2020.

ZEN. Disponível em: https://app-zen.com. Acesso em 08 de abril de 2020.

ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA IDOSA E COVID-19
orientações para um enfrentamento saudável

Organizadoras

Nayana Pinheiro Tavares
Pós-Doutorado em Políticas Comparadas de Envelhecimento Ativo e o papel da Educação (Universidade de Salamanca - Espanha); Doutorado e Mestrado em Educação (UFPE); Especialista em Gerontologia titulada pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG); Membro do Conselho Municipal de Direitos e Defesa da Pessoa Idosa do Recife (COMDIR). Professora do departamento de Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco. Idealizadora e coordenadora do Programa de Atenção Integral à Saúde do Idoso da UFRPE (PAISI-UFRPE).

Daniele M. Vieira do Nascimento
PhD pela Universität Hamburg, Alemanha, atualmente é professora do Departamento de Administração da UFRPE. Foi oficial de programa da Organização das Nações Unidas, na UNESCO, e colaborou com atividades do Centro Internacional de Longevidade (ILC-BR).